



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA
PII 3-6

No 28-febr.-22

Līdz 04-marts-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena-Brokastis		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Kukurūzas putrainu biezputra</u>	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3.5	2.8	17.9 115
<u>Ievārījums</u>		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1 25
<u>Kliju maize ar sviestu un sieru</u>	*A01,A07	28 gr. (+/- 10%)	4.4	7.7	8.3 122
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
Kopā :			14.3	14.5	41.4 357
Pirmdiena-Pusdienas		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Sezonas dārzeņu veģetārā zupa ar krējumu</u>	*A07,A09	150 gr. (+/- 10%)	1.7	6.6	7.8 98
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	160 gr. (+/- 10%)	11.1	14.5	29.5 294
<u>Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem</u>		60 gr. (+/- 10%)	0.7	2.5	4.9 43
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5 57
Kopā :			15.0	23.7	61.0 544
Pirmdiena-Launags		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Biezpiens ar krējumu</u>	*A07	55 gr. (+/- 10%)	8.3	2.3	1.1 61
<u>Graudu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	2.1	0.9	10.3 60
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3 32
<u>Skolas auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
Kopā :			11.1	3.9	33.1 207
Otrdiena-Brokastis		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Mannas biezputra</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.9	1.5	17.4 98
<u>Ievārījums</u>		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1 25
<u>Kliju maize ar sviestu</u>	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	2.1	3.2	8.3 72
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3 32
Kopā :			6.5	4.7	40.2 227
Otrdiena-Pusdienas		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Gurķu zupa ar grūbām un krējumu</u>	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	3.3	3.6	13.0 100
<u>Sautētas cūkgaļas srtēmēlītes dārzeņu mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.8	16.0	2.9 199
<u>Irdenie griķi</u>		80 gr. (+/- 10%)	4.0	1.1	19.9 105
<u>Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām</u>		60 gr. (+/- 10%)	1.1	2.7	4.8 49
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		120 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	11.5 46
Kopā :			20.6	23.6	60.5 552
Otrdiena-Launags		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Biezpiena un ābolu sacepums</u>	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.6	5.1	19.5 167
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3 32
Kopā :			11.0	5.2	27.8 199
Trešdiena-Brokastis		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Dažādu putrainu asorti biezputra</u>	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3.8	3.9	15.5 112
<u>Sviests</u>	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0.0	4.1	0.1 37
<u>Kliju maize ar sviestu, ar svaigu gurķi</u>	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	2.3	3.2	8.6 74
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3 32
Kopā :			6.5	11.3	32.4 256

Trešdiena-Pusdienas		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.2	4.5	10.1	87	
Risoto ar vistas gaļu un sezonas dārzeņiem		150 gr. (+/- 10%)	10.6	11.5	32.1	275	
Pekinas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		60 gr. (+/- 10%)	0.9	3.3	2.6	43	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52	
Ogu morss		120 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.3	34	
Kopā :			14.1	19.5	59.4	492	
Trešdiena-Launags		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	7.1	3.0	26.2	159	
Kliju maize ar sviestu	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	2.1	3.2	8.3	72	
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54	
Kopā :			9.5	6.8	47.9	286	
Ceturtdiena-Brokastis		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Prosas biezputra		120 gr. (+/- 10%)	4.1	2.3	17.9	109	
Ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25	
Kliju maize ar sviestu	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	2.1	3.2	8.3	72	
Kakao ar pienu		150 gr. (+/- 10%)	3.1	2.6	9.6	74	
Kopā :			9.4	8.0	42.0	280	
Ceturtdiena-Pusdienas		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Dzelteno zirņu zupa		150 gr. (+/- 10%)	5.1	5.2	16.8	130	
Malta cukgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	8.8	13.6	6.7	185	
Vārīti kartupeli		120 gr. (+/- 10%)	2.5	0.0	18.4	87	
Skābētu kāpostu salāti ar garšaugiem		60 gr. (+/- 10%)	0.8	1.8	2.3	32	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52	
Rāmkalnu sīrupu morss		120 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	11.5	46	
Kopā :			18.5	20.8	64.0	532	
Ceturtdiena-Launags		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Cīsiņi	*A07	30 gr. (+/- 10%)	4.5	8.5	0.8	98	
Durum pasta	*A01	80 gr. (+/- 10%)	2.8	1.5	18.9	100	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54	
Kopā :			8.0	10.6	41.4	284	
Piektdiena-Brokastis		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Miežu putraimu biezputra	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.5	3.7	15.2	104	
Sviests	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0.0	4.1	0.1	37	
Kviešu maize ar sviestu	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	1.3	2.9	8.1	62	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Kopā :			5.2	10.7	31.6	236	
Piektdiena-Pusdienas		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Baltās zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	*A04,A09	150 gr. (+/- 10%)	4.4	4.2	8.6	92	
Sautēti cukgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	9.7	15.1	5.0	197	
Durum pasta	*A01	80 gr. (+/- 10%)	2.8	1.5	18.9	100	
Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.8	1.6	3.1	32	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52	
Ogu morss		120 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.3	34	
Kopā :			19.2	22.5	50.2	507	
Piektdiena-Launags		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Ābolu-dzērvenu debesmanna ar pienu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	6.2	3.3	24.6	150	
Cepumi	*A01,A03,A07	20 gr. (+/- 10%)	1.5	2.9	14.1	90	
Auglis		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7	27	
Kopā :			8.0	6.5	45.4	267	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	176.9	192.4	678.3	5225